



Как правильно пользоваться носовым дыханием

Выше уже говорилось о том, что все больные сахарным диабетом дышат неправильно. Из-за слабости мышц легких носовой выдох у них короче вдоха, что имеет крайне негативные последствия для здоровья.

В этих условиях рыдающее дыхание ртом является единственным, созданным самой Природой, действенным механизмом нормализации процесса обеспечения кислородом всех органов и мышц, всего организма.

Однако оказалось, что и носовое дыхание можно использовать с большей пользой для укрепления здоровья, если учитывать следующие его особенности.

Дело в том, что носовое дыхание не происходит постоянно с одной и той же интенсивностью. Оно может усиливаться, и тогда становится шумным и слышным в тихой обстановке (например, мы слышим дыхание спящего человека — его сопение).

Оно может ослабляться до очень тихого и почти неслышного, а может и просто полностью прекращаться, как бы затаиваться, замирать на какое-то время (иногда до минуты).

Оказалось, что самым полезным для здоровья является шумное, слышимое носовое дыхание. В процессе такого дыхания в органы и мышцы поступает больше кислорода.

При неслышном носовом дыхании поступление кислорода в органы и мышцы сокращается до самого опасного минимума или даже вообще прекращается. Такое дыхание поэтому является малополезным и неправильным.



Понятно, что когда при неслышном носовом дыхании поступает мало кислорода в органы и мышцы, то они могут взять мало сахара и жиров из крови — происходит нарушение углеводного и других обменных процессов, как следствие, поджелудочная железа и другие органы заболевают — уровень сахара в крови поднимается выше нормы. В это время может заболеть голова, случиться сердечный приступ, повыситься давление.

Поэтому для больных диабетом важно учитывать эту особенность своего носового дыхания и уметь ее использовать. Делается это так.

Когда больной долго сидит в одном положении, может появиться естественная задержка, пауза в носовом дыхании: оно стало неслышным. Чтобы вывести организм из этого опасного для здоровья состояния, необходимо сразу сделать какое-либо движение (например, встать и пойти по комнате), — и носовое дыхание снова возобновится. Тем самым больной предотвратит возможное ухудшение своего состояния и снова нормализует углеводный и другие обменные процессы.

Следовательно, *носое дыхание управляется только движениями*. Не надо пытаться самим как-то усиливать выдохи носом, сознательно делать их шумными — сразу может появиться головокружение, боль или какое-либо другое недомогание. Носовое дыхание управляется головным мозгом (во сне, когда отключено сознание, человек нормально дышит), и задача больного — уметь слушать и слышать свое дыхание (сопение), шумность создают соответствующие сигналы головного мозга.

Ночью это делается так. Когда больной лег спать, необходимо прислушаться к своему носовому дыханию — оно шумное и хорошо слышно. Однако когда долго не удается



уснуть, то носовое дыхание успокаивается и постепенно становится неслышным. Это — сигнал сделать движение: повернитесь на другой бок — и сразу услышите, что ваше носовое дыхание опять стало шумным. А это значит, что во все органы и мышцы снова пошел кислород, а следовательно, сахар и жиры, происходит нормализация углеводного и других обменов — концентрация сахара в крови снижается.

Замечу, что хорошая возможность для нормализации сахара в крови создается при сочетании шумного носового дыхания с рыдающим.

Так, если в положении сидя носовое дыхание стало неслышным, а вставать и ходить по комнате нет сил, тогда, продолжая сидеть, можно использовать рыдающее дыхание (начинать с имитации).

Подобный прием можно использовать и лежа в постели ночью. Если больной зафиксировал прекращение шумного носового дыхания, то не обязательно переворачиваться на другой бок — продолжая лежать в том же положении, начните рыдающее дыхание (начинать с имитационного дыхания).

Таким образом, искусство управления всеми процессами в организме при сахарном диабете в решающей мере сводится к искусству управления своим дыханием. Больной диабетом обязательно должен:

- а) знать рыдающее дыхание и уметь его использовать;
- б) когда нет рыдающего дыхания, следить за наличием шумного носового дыхания;
- в) избегать неслышного носового дыхания.

В этом и заключается залог успешного излечения сахарного диабета.



В принципе, человек должен дышать носом, а не ртом. Это, как известно, основное положение современной медицины. Однако врачи не учитывают при этом, что носом можно дышать неправильно, и напротив, ртом можно дышать правильно.

Общее правило: не регулируйте сами свое носовое дыхание. Некоторые люди, услышав о полезности продолжительного выдоха, сами начинают делать продолжительные выдохи носом. Этого делать нельзя, так как сразу могут появиться головокружение, боль. Продолжительные выдохи можно делать только ртом, как при плаче.

Иначе говоря, если у вас правильное дыхание, то сам организм регулирует его, обеспечивая продолжительный выдох носом. Если же у вас неправильное дыхание, то делать самим продолжительные выдохи можно только ртом: так предусмотрено Природой.

Отсюда следует, что многочисленные дыхательные системы, созданные человеком с древности (например, йога, цигун) и по настоящее время, предусматривающие регуляцию носового дыхания, не соответствуют этому природному требованию. Именно поэтому, на мой взгляд, их эффективность весьма относительна, в результате чего ни одна из этих многочисленных систем так и не стала подлинно народной системой дыхания.

Многие люди пытаются сами определить, правильно ли они дышат носом, прислушиваясь к своему носовому выдоху и сравнивая его с продолжительностью своего вдоха. Такой критерий ни в коем случае нельзя применять. Все дело в том, что при таком подходе человек совершенно произвольно начинает удлинять свой носовой выдох и приходит к неправильному выводу о наличии у него правильного дыхания.



Имеется много косвенных показателей вашего неправильного носового дыхания. Это излишняя полнота или, напротив, излишняя худоба. Это наличие разных болезней, головные и сердечные боли, повышенное или пониженное давление, повышенная эмоциональность, раздражительность, частые стрессы, депрессии и т. д. и т. п. Все это следствия нарушенных обменных процессов из-за неправильного дыхания.

Есть хороший и надежный способ определения правильности вашего дыхания. Он заключается в следующем. Чтобы проверить, правильно ли вы дышали носом в предшествующий час, сделайте ртом поверхностный вдох и продолжительный выдох на звук «фу». Если выдох получился легко, свободно, без всякого принуждения — это верный признак того, что носом вы дышите неправильно. В этом случае вам обязательно надо начинать дышать ртом, т. е. рыдающим дыханием.

Важно подчеркнуть, что дыхание ртом и носом (правильное и неправильное) контролируется центральной нервной системой. Головной мозг «включает» и «отключает» дыхание, постоянно его регулирует. Поэтому общее правило такое: поменьше думайте про свое носовое дыхание и даже забудьте про него, дышите как дышится, как мы дышим с детских лет — ведь в детстве мы не думаем, продолжительные ли у нас выдохи носом, а дышим, как получается. Это и есть основной принцип носового дыхания.

Когда мы становимся взрослыми и заболеваем, нас начинают учить дышать — животом, диафрагмой, грудью. Учиться этому не надо, так все эти неестественные виды дыхания могут ухудшить состояние организма. Единственное, что мы можем делать сознательно, — это в случае необходимости использовать предусмотренное Природой рыдающее дыхание.



Таким образом, общий вывод сводится к следующему: чтобы постоянно поддерживать свое здоровье на хорошем уровне, необходимо уметь правильно дышать носом.

Во-первых, без необходимости нельзя вмешиваться в носовое дыхание, нельзя регулировать его: дышите как дышитесь, как получается.

Во-вторых, носовой выдох должен быть продолжительнее вдоха (у правильно дышащих людей это обеспечивается самим организмом в результате саморегуляции, а людям с неправильным дыханием надо научиться делать продолжительные выдохи с помощью рыдающего дыхания).

В-третьих, носовое дыхание должно быть шумным, слышным в тишине (например, ночью мы слышим дыхание спящего человека, его «сопение», — это и есть правильное носовое дыхание).

Правильное носовое дыхание постоянно должно быть *слышимым, шумным* (сопение); при необходимости шумность поддерживается движениями, сами ни в коем случае не дышите «шумно». Свое носовое дыхание мы должны только слушать и слышать: звук дыхания обеспечивают сигналы головного мозга.

В жизни это происходит так.

В течение дня мы постоянно встаем, садимся, идем, бежим, т. е. делаем какие-то движения, что обеспечивает шумное носовое дыхание. Поэтому специально следить за своим дыханием нет особой необходимости (например, если вы идете, то сама ходьба поддерживает шумное носовое дыхание — правильно говорят, что ходьба полезна).

Но обязательно надо обращать внимание, как вы дышите, если вы долго сидите неподвижно.



Например, вы сели дома отдохнуть: прислушайтесь к своему носовому дыханию — вы должны его слышать.

Если слышите — все в порядке, вы сейчас хорошо отдыхаете. Если же вдруг носовое дыхание прекращается, «затаивается», если не слышно ни вдоха, ни выдоха, то это сигнал немедленно встать и пройтись по комнате, начать двигаться. Заработали мышцы ног, дыхание сразу стало шумным, а значит, кислород и питание снова пошли во все органы и мышцы, вы вывели организм из опасной зоны: давление у вас не поднимется, боль не появится, самочувствие останется хорошим.

Важно подчеркнуть: дыхание ртом ни в коем случае не может заменить дыхание носом, которое в любом случае остается главным и основным для человека. Но в соответствии с замыслом Природы дыхание ртом призвано выполнять важную корректирующую функцию по отношению к носовому дыханию. Так, для людей с неправильным носовым дыханием рыдающее дыхание ртом призвано обеспечить продолжительные выдохи, помогающие исправить положение, возникшее из-за дыхания носом.

Подобная корректирующая функция необходима и для людей, имеющих правильное носовое дыхание. Но тут эта корректировка проводится с обратным знаком. У этих людей выдохи всегда продолжительнее вдоха, поэтому может быть другая крайность: иногда выдохи становятся излишне продолжительными, способными нарушить оптимальный газообмен в организме. В этом случае корректирующая функция дыхания ртом заключается в том, чтобы начать делать короткие выдохи, помогающие исправить недостатки дыхания носом.



Делается это так: вы вдыхаете носом или ртом (как вам приятно в данный момент) воздух в течение 1 секунды, затем делаете резкий и короткий (0,5 секунды) выдох ртом на звук «ха», после чего выдерживаете паузу («три машины»), а потом все повторяется. Такое дыхание вы повторяете, пока не избавитесь от недугов (боли, повышенного давления и т. д.), появившихся из-за слишком продолжительного носового выдоха.

Природа предусмотрела не только вспомогательную корректирующую роль дыхания ртом по отношению к носовому дыханию, но и его самостоятельную роль в оздоровлении организма: это выдохи ртом со звуками. Сюда относятся крики, гудение, вой, пение и т. п. Все это очень полезно, эффективно снимает стрессы, нервное напряжение, понижает давление, уровень сахара у диабетиков, снимает боли, оздоравливает больные органы.

Этот вариант оздоровления широко используется инстинктивно в детском возрасте. Вспомните, как шумно ведут себя дети на переменах в школе: шум, гам, крики, визги, вой. Дети еще не вошли в общество, они все еще ведут себя естественно. Но когда им исполняется пятнадцать-шестнадцать лет, мы начинаем учить их, что в обществе надо вести себя культурно, не кричать, разговаривать спокойно, не мешать другим людям. Короче говоря, мы отучаем их от полезных природных навыков, что постепенно приводит к ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Конечно, и во взрослом возрасте люди опять-таки инстинктивно находят разные предлоги, чтобы покричать. Вспомните, как грибники в лесу вдруг начинают кричать «ау-у-у», как кричат на стадионах болельщики, не говоря уже о том, что плачут люди нередко с воем, гудением, криками.